

**PENGARUH LATIHAN KECEPATAN REAKSI DAN KECEPATAN GERAK
TERHADAP KEMAMPUAN MENGGIRING BOLA
PADA SISWA SEKOLAH SEPAKBOLA CAKAR MAS BERBAH SLEMAN
KELOMPOK UMUR 14 TAHUN**

Oleh:

**Widi Hartomo
08602241020**

Pembimbing:

**Herwin, M. Pd
19650202 199312 1 001**

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan (1) untuk mengetahui pengaruh latihan kecepatan reaksi terhadap kemampuan menggiring bola, (2) untuk mengetahui pengaruh latihan kecepatan gerak terhadap kemampuan menggiring bola, (3) untuk mengetahui pengaruh latihan kecepatan reaksi dan kecepatan gerak secara bersama-sama terhadap kemampuan menggiring bola pada siswa sekolah sepakbola Cakar Mas Berbah Sleman kelompok umur 14 tahun.

Metode penelitian ini menggunakan eksperimen *two groups pretest posttest design*. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa sekolah sepakbola Cakar Mas Berbah Sleman kelompok umur 14 tahun yang berjumlah 28 siswa. Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling*, dan yang digunakan untuk analisis lebih lanjut berjumlah 24 siswa. Instrumen dalam penelitian ini adalah instrumen yang dibuat oleh *Bobby Charlton* yang dikembangkan untuk mengukur kecepatan menggiring bola. Teknik analisis data yang digunakan adalah dengan uji t dan uji F.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa latihan kecepatan reaksi berpengaruh signifikan terhadap kemampuan menggiring bola, ditunjukkan dengan nilai t hitung sebesar 2,310 dengan nilai signifikansi $0,03 < 0,05$. Latihan kecepatan gerak berpengaruh signifikan terhadap kemampuan menggiring bola, ditunjukkan dengan nilai t sebesar 2,238 dengan nilai signifikansi $0,036 < 0,05$. Latihan kecepatan reaksi dan kecepatan gerak secara bersama-sama berpengaruh signifikan terhadap kemampuan menggiring bola, ditunjukkan dengan nilai F hitung sebesar 10,749 dengan nilai signifikansi $0,002 < 0,05$. Berdasarkan hasil tersebut, maka terdapat perbedaan yang signifikan antara *pretest* dan *posttest*, dengan rerata selisih *pretest* dan *posttest* sebesar 1,87 detik atau terjadi perubahan sebesar 9,19 %.

Kata Kunci: Kecepatan Reaksi, Kecepatan Gerak, Kemampuan Menggiring Bola